

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ В КОНТЕКСТЕ ВСТУПЛЕНИЯ В ФАЗУ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В.О. ЛАПКО

Полесский государственный университет, г. Пинск

Современная молодёжь – кладёшь знаний и огромного потенциала, который при правильном раскрытии может привести к положительным результатам и развитию нашего государства. Однако для правильного развития молодёжи требуется немало усилий, ведь не всякая молодёжь способна направить государство в правильное русло.

ЗОЖ – залог успешной жизни. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь [1]. Поэтому можно представить вашему вниманию 6 вариантов того, как можно привить любовь к ЗОЖ у молодёжи.

1. Самое банальное

Устраивать соревнования с поощрениями. То есть чаще проводить соревнования (и что самое главное) между группами, факультетами, университетами, городами и т.д. Таким образом, молодёжь будет стимулироваться не только поощрением, но и тем, что тот, кто принимает участие в соревнованиях, является частью малой либо большой группы. Ведь именно чувство принадлежности к какой-либо группе вызывает у нас непреодолимое желание сделать всё, что в наших силах и постоять за «своих», доказать, что та группа, факультет либо город, за который ты выступаешь – лучшие. Основное – это, конечно же, призы не только для победителей, но и для участников, которые не заняли призовых мест. Призы должны быть не обычными, они должны являться часто используемыми вещами среди молодёжи и при этом вызывающие желание в дальнейшем заниматься спортом. К примеру, mp3 плееры с креплением для бега либо популярная бутылка для воды, которую так часто можно увидеть в модных интернет-магазинах и т.д.

2. Продолжая о моде.

Сделать ЗОЖ модным. Уже сейчас это можно наблюдать даже в наших городах. Молодёжь (большинство в дань моде) ездит на велосипедах, занимается спортом, ест больше фруктов и овощей, тем самым определяя себя к модным вегетарианцам, веганам или лакто-вегетарианцам. Поэтому, следует (что важно) не пропагандировать или заставлять, а именно сделать модным ведение ЗОЖ. К примеру, заплатить известному среди молодёжи человеку, (кумиру) за снимок, где тот занимается спортом, сделанный как бы не специально. Платить популярным людям в соц. сетях за распространение информации о ЗОЖ (не в виде рекламы).

3. Своеобразный штраф

Своеобразным штрафом за курение или употребление алкоголя может являться бан в какой-либо онлайн игре или удаление аккаунта из этой игры или социальной сети в принудительном порядке. То есть, к примеру, подросток распивал спиртное с друзьями. К нему подходят сотрудники милиции, фиксируют личную информацию о нем (включая адрес). Затем в течение недели они приходят со специально обученным человеком, и удаляют его существование в социальных сетях. Однако за этим придётся наблюдать, т.к. по мнению автора, на каждое действие есть противодействие, поэтому, это естественно, что появятся те, которые будут бороться с этим и пытаться взламывать такого рода системы и те, которые рано или поздно взломают её. Поэтому за взлом можно предусмотреть уже административное наказание.

4. Ещё немного о социальных сетях

Сколько бы ни было социальных сетей, все, кто ими пользуются, знают, что у каждой социальной сети свой настрой, своя атмосфера, свой тип людей. Поэтому можно создать социальную сеть для людей, которые ведут или хотели бы вести ЗОЖ. Место, где эти люди мотивировали бы друг друга, обменивались достижениями, искали бы партнёров, с которыми, как известно гораздо легче поддерживать ту же диету и не сорваться. Но рано или поздно такая социальная сеть перестанет служить своей главной цели. В таком случае она будет активна до тех пор, пока люди будут использовать её по назначению. Как только пользователи будут засорять эту соц. сеть бесполезной информацией её придётся закрыть, дабы не образовалась очередная информационная свалка.

5. Организовать больше акций

Организовать больше акций в виде забегов либо велопробегов, посвящённых какому-либо дню, связанному с современными технологиями. Например, забег в память о Стиве Джобсе. Либо пригласить известную музыкальную группу и в честь дня их основания устроить забег по маршруту одного из туров этой группы. Также можно устроить велогонку, в конце которой приз либо сертификат о призовом месте вручат известные в молодёжном кругу люди.

Тут может возникнуть вполне логичный вопрос. А если у человека всего хватает, он не заинтересован в призах, стесняется участвовать в забегах или не сидит в социальных сетях, но хотел бы вести ЗОЖ? Здесь последует такой же логичный ответ.

6. Можно собрать и обучить для начала, к примеру, 10 человек, которые бы помогали составить режим дня, учитывая график работы, расписание пар, занятость человека. Такие люди составляли бы индивидуальное меню, комплекс упражнений. Напоминали бы о времени основных и дополнительных приёмов пищи, о времени физических упражнений. Помогали бы человеку самостоятельно правильно организовывать такого рода процесс, то есть, как распределять время, что учитывать при определении времени сна или пробуждения. Их работа состояла бы из 2-4 недель ежедневного контроля, затем их наблюдения уменьшались бы до одного раза в неделю. Потом по одной проверке через две недели, месяц, шесть месяцев. Затем последует последняя, контрольная проверка результата через год. Во время тестирования такую услугу можно было бы предлагать бесплатно, для того что бы проверить работает ли такая услуга, эффективна ли она, востребована ли она в нашей стране. А затем, когда появится достаточный спрос, можно увеличить штат специалистов и предоставлять услугу платно.

Такого рода помощь направлена на формирование привычки у человека правильно питаться, готовить здоровую пищу и рационально управлять своим временем. Конечно же, как и каждая система даёт сбой, эта система не является исключением. Найдутся те, за которых заплатили родители либо те, которые ещё морально не готовы к большим переменам в жизни даже в лучшую сторону.

Таким образом, мы видим, что к каждому можно найти подход, даже к молодёжи. Каждого можно научить правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек разными способами. Наше государство тратит огромные суммы денег на развитие спорта, строит новые стадионы и спортивные комплексы, старается создать правильные условия для развития скрытого потенциала спортивной молодёжи. Но, на мой взгляд, главная ошибка такого подхода – это навязывание. Ведь каждый при желании может начать вести ЗОЖ и без скучных лекций о вреде курения или алкоголя.

Литература

1. Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416> (дата обращения : 13.05.2015). – Загл. с экрана.